

相談室だより

令和6年12月24日
魚津市立西部中学校
教育相談担当
NO. 3

睡眠の大切さと生活習慣の立て直しについて

ある講演会で聞いた話の一部を紹介します。睡眠の大切さは様々な場面で見聞きしているのですが、「どれだけ気持ちのつらさに寄り添っても、生活習慣を改善しない限り、苦しんでいる中学生の状況は変わらない。」という講演者の言葉が印象に残りました。

睡眠不足だと

- ① 病気にかかりやすく治りにくい。
- ② 記憶や思考が苦手な。
- ③ 肥満になりやすい。
- ④ メンタルが不調になりやすい。

④のメンタルが不調になりやすい理由

睡眠中の脳は“仕分け”と“定着”に励んでいる。
必要な記憶の定着、整理整頓→取り出しやすくする。
嫌な、不必要な記憶の処理→流しやすくする。

睡眠不足だと“嫌なこと”が
ずっと頭に残ってしまうのです。



睡眠習慣立て直しのコツ

1 曜日に関係なく、毎日同じ時刻に起きる。起きたらすぐに寢床を出る。

日曜の朝にいつも通り起きることが大事！日曜夜～月曜朝の睡眠時間が足りないと、疲れ切った状態で一週間をスタートすることになってしまいます。

2 寢床は寝るだけの場所にする。

スマホ、タブレットを寢床に置かない。



冬休み中も起床時刻を同じにして、メンタル快調に新年をスタートさせましょう！

年末年始は 心のエネルギーを充電しましょう



学校・学習・進路準備といった、仕事課題とは直接関係しない、やればやっただけ、それをする事自体が快となる時間の使い方をすると、心のエネルギーがたまります。



- できれば、移動・運動・感動があるもの→程よい疲労を伴うもの
- できれば、その日の夜の熟睡につながるようなもの
- できれば、ひとりではなく誰かと一緒にできるもの



安心できる人と一緒に、「快」の活動で元気になれるといいですね。